සති පාසල
පුවත් හසුන



පස්වන කලාපය
05-02-2022

පටුන

කතු වැකිය

සති පාසල යොවුන් කර්තෘ ත්‍රිත්වයෙන් පණිවිඩයක්

සති පාසල පදනමේ ප්‍රථම යොවුන් කර්තෘ කණ්ඩායම ලෙස අපි මෙම සුවිශේෂී විද්‍යුත් පුවත් හසුන ඔබ වෙත සතුටින් ඉදිරිපත් කරමු. මෙම ප්‍රකාශනය මුල සිටම නිර්මාණය කිරීමේ වගකීම 9 ශ්‍රේණියේ පිරිමි ළමයින් තිදෙනෙකු වන අප කෙරෙහි විශ්වාසය තබමින්, නිර්මාණශීලී වීමට සහ අපේ නිර්මාණ හැකියාවන් ක්‍රියාවට නැංවීමට නිදහස ලබා දෙමින් අපට භාරදීම පිළිබඳව සති පාසල අධ්‍යක්ෂක හේමන්ත රණවක මහතාට අපගේ ගෞරව ස්තුතිය පුදකර සිටිමු. මෙම කලාපය, 2022 පෙබරවාරි 05 වන දිනට 70 වැනි ජන්ම දිනය සමරන සති පාසල නිර්මාතෘ සහ මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති අතිපූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව මහා නායක ස්වාමින් වහන්සේ වෙනුවෙන් පුද කෙරේ. උන්වහන්සේට නිදුක් නීරෝගී දීර්ඝායුෂ සඳහා අපගේ මෙත් සිතිවිලි සහ ආශිර්වාදය හිමි වේවා.ඔබගේ දැනුම සහ රසවින්දනය සඳහා මෙම පිටු නිර්මාණය කිරීමේදී අප බොහෝ දේ ඉගෙන ගත් අතර අපට වටිනා ලිපි, කවි,ඡායාරූප සහ වෙනත් නිර්මාණ එවූ සැමට අපි ස්තූතිවන්ත වෙමු.

මෙම විද්‍යුත් පුවත් හසුන කියවන සියළුම ළමා සහ යෞවන පිරිසට අපගේ පණිවිඩය නම්, සතිමත් බව පුහුණු කරමින් පළමුව ඔබ සිටින්නේ කොතැනදැයි දැනගෙන පසුව ඔබ ගැනත් ඔබේ දක්ෂතා සහ ශක්තීන් ගැනත් දැන හඳුනාගෙන හොඳ සාරධර්ම සහ ධනාත්මක ආකල්ප සමඟින් ඔබේ කුසලතා තවත් ඉහළට ගෙන යන ලෙසටයි.

අපි අපේම නොසැලකිලිමත් තත්ත්වය නොහොත් අසතිමත් බව හඳුනා ගැනීමට පටන් ගත් විට, අපට කරන දේ වඩාත් සිහිබුද්ධියෙන් හා සාර්ථක කිරීමට හැකිවේ. එබැවින්, ඔබටත්, වර්තමාන මොහොතේ ජීවත් වීමෙන් සහ ඔබට පැමිණෙන අවස්ථාවන් සහ අභියෝගවලට සතියෙන් මුහුණ දීමෙන් ඒවා සතුටින් භුක්ති විඳීමට පටන් ගැනීමෙන් මෙය කළ හැකිය.

මෙත් සිතින්,
ලිසුර, සඳැස් සහ තෙනුර
යොවුන් කර්තෘ ත්‍රිත්වය
2022 පෙබරවාරි

අතිපූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන්වහන්සේගේ පණිවිඩය



සති පාසල මගින් ප්‍රකාශයට පත්කරන විද්‍යුත් සඟරාවට කෙටි පණිවිඩයක් මවිසින් සටහන් කරනු කැමැත්තෙමි.පණිවිඩ කෙටි වන තරමට තේරුම් ගැනීම පහසු වන බව මා අත්දැක ඇත.

සති පාසලේ මෙම ප්‍රකාශන මගින් දරුවන්ටත් ගුරුවරුන්ටත් දෙමව්පියන්ටත් සති පාසල පිළිබඳව යාවත්කාලීන තොරතුරු දැන ගැනීමටත්, සතිමත් වීම පිළිබඳව බොහෝ අත්දැකීම් බෙදා හදා ගැනීමටත් සුවිශේෂී අවස්ථාවක් හිමි වෙයි. එහෙයින් අඛණ්ඩව මෙම සඟරාව ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වී අලුතින් කටයුතු ආරම්භ කර කැපවීමෙන් වැඩ කරන කුරුණෑගල සති පාසැල් කණ්ඩායමට මාගේ ස්තූතිය හිමිවේ. වැඩිහිටියන්ගේ මග පෙන්වීම යටතේ නව යොවුන් දරුවන් මෙවන් කටයුත්තක් ඉතා මැනවින් ඉටු කිරීම සතිමත් බව නිසා ඔවුන් අත්විඳින විවේකී මානසික භාවයේ පිළිබිඹුවකි.

සති පාසලට සම්බන්ධ සියලු දෙනා මෙම විද්‍යුත් සඟරාව පෝෂණය කිරීම සඳහා දායක වනු දැකීමට කැමැත්තෙමි.

මෑත භාගයේ සති පාසලේ සිදු වූ සුවිශේෂී කටයුතු රාශියකි. සතිමත් බව පුහුණු කරවීම සඳහා පුහුණුකරුවන් ඇතිකර ගැනීම වෙනුවෙන් ආරම්භ කළ වැඩපිළිවෙල මේ වන විට ඉතාම සාර්ථකව ඉදිරියට ක්‍රියාත්මක වෙමින් ඇත. මේ වනවිටත් දිවයිනේ බොහෝ ප්‍රදේශවල ගුරුවරු රාශියක් දුරස්ථව මෙම පුහුණුවට සම්බන්ධ වී ඇත.
මෙම පුහුණුකරුවන්ට සතිමත් බව පිළිබඳ උසස් පාඨමාලා හඳුන්වා දීමටත් ප්‍රශ්චාත් උපාධි ලබා ගැනීම දක්වා අවස්ථාවන් සැලසීමටත් මේ වන විටත් කටයුතු සිදු කෙරෙමින් ඇත.



පළාත් මට්ටමින් සති පාසල වැඩසටහන හඳුන්වා දීම පළාත් නවයෙ තෝරාගත් නව ජාතික පාසල් නවයකින් ආරම්භ කර ඇත.
සතිමත් බව දිවයිනේ සියලුම පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වන වැඩපිළිවෙළක් ලෙස ඉදිරියට ගෙන යාමට ස්වේච්ඡාවෙන් කටයුතු කරන සති පාසල පදනම වෙත අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය හා ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය නිල මට්ටමෙන් දක්වන අනුග්‍රහය වෙසෙසින් පැසසිය යුතුය. දැනුම, ආකල්ප සහ යහපත් කුසලතා ඇති ගුරු ,සිසු පුරවැසි පරපුරක් ඇති කිරීම සඳහා සතිමත් බවෙහි ඇති වැදගත්කම අවබෝධ කොට කටයුතු කිරීම අනාගත ශ්‍රී ලංකාවේ වෙනසකට හේතු වනු ඇත.

සතිපතා මාර්ගගත ක්‍රමයට පවත්වන සති පාසල් වැඩසටහන් රාශියකි. ඒ සියල්ල ද ඉතාමත් ම උසස් මට්ටමින් බොහෝ දෙනාගේ සහභාගිත්වයෙන් සිදු වීමද සතුටට කරුණකි.

බලංගොඩ සති පාසැල් කණ්ඩායමත්, කුරුණෑගල සති පාසැල් කණ්ඩායමත් මැනවින් සංවිධානයවී කටයුතු කරන අතර කඩුවෙල සති පාසැල් මූලස්ථානයේ අඛණ්ඩව සතිඅන්ත වැඩසටහන් පැවැත්වීම පැසසිය යුතුය.

පාසල් අධ්‍යාපනය හැරුණු කොට බන්ධනාගාර ගත වූවන් පුනරුත්ථාපනය කිරීමට ද , මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා ඇබ්බැහි වූ තරුණ කොටස් විශෝධනය කිරීමටද, ජාතික ආරක්ෂක අංශවල සේවයෙහි නියුතු පිරිස් වෙනුවෙන් සතිමත් බව පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහන් ආරම්භ කිරීමට හැකිවීමද සතිපාසල ලද ජයග්‍රහණයකි.

එළඹෙන හැම මොහොතක්ම සතිමත්ව ගත කිරීමට හැකිවන්නේ නිරන්තර පුහුණුවෙනි. සෙමෙන් , සතිමත්ව, නිහඬව කටයුතු කිරීමේ වැදගත්කම අත්දැකීමෙන් ප්‍රත්‍යක්ෂව අවබෝධකොට සෑමවිටම සතුටෙන් සිටීමේ හැකියාව සති පාසලේ, සති පවුලේ, හැමදෙනාටම ලැබේවා!

මෛත්‍රියෙන්
උ.ධම්මජීව හිමි

සභාපතිතුමාගේ පණිවිඩය

සති පාසල විසින් පස් වන වරට අන්තර්ජාලය හරහා දියත් කෙරෙන විද්‍යුත් සඟරාව, එහි නිර්මාතෘ අති ගෞරවනීය උඩප්පිරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ හැත්තෑ වන ජන්ම දිනයේදී සිදු කිරීමට ලැබීමත්, එහි සභාපතිවරයා වශයෙන් උන්වහන්සේට සුභාශිංසන සමග පණිවිඩයක් ලබාදීමට හැකිවීමත්, අතිශයින් සතුටට කරුණකි.

දිනෙන් දින ඉදිරියට පියවර නැගූ සතිපාසල සිය දෙවන ජාත්‍යන්තර සති සමුළුව උන්වහන්සේ ගේ උපන් දිනය සමරන 2022 පෙබරවාරි මස පස් වැනි දින පැවැත්වීමට නියමිතව තිබීම එහි ගමන් මගේ විශේෂ ජයග්‍රහණයක් බව මම මේ මොහොතේ තුටින් ප්‍රකාශ කර සිටිමි. සති පාසල ආරම්භ කර වසර පහක් පමණ කෙටි කාලයක් තුළ එය ජාත්‍යන්තර තලයකට ගෙන ඒමට හැකි වූයේ ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ නායකත්වය, මගපෙන්වීම, සහභාගිත්වය වගේම ඊට සම්බන්ධ වූ සියලු දෙනාම ස්වේච්ඡාවෙන් ලබාදුන් අනගි සහාය නිසාය. ඒ උත්තරීතර සේවාව මම ඉතා ගෞරවයෙන් අගය කරමි.

එසේම මේ වන විට සති පාසල, ශ්‍රී ලාංකීය පාසල් පද්ධතිය සමග සම්බන්ධ වී "සති පාසල් පුහුණුකරුවන් පුහුණු කිරීම" හා සම්බන්ධ වැඩසටහන් පදනම් කරගෙන තෝරාගත් පාසල් දහසක නියැදියක් සඳහා සති පුහුණු වැඩසටහන් දියත් කරමින් පවතින අතර අනාගතයේ දිවයින පුරා ගුරුවරුන් වෙත එය ළගා කරවීමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටී.

එපමණක් නොව එය ගෝලීය මට්ටමේ වැඩ සටහනක් බවට දියත් කිරීමටත්, ඒ තුළින් ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව සමඟ එකතු වීමටත්, අපි බලාපොරොත්තු වෙමු. මේ වන විටත් සති පාසල ජාත්‍යන්තර වශයෙන් අතු ඉති විහිදී අප සමග සම්බන්ධ වී ඇති බව දන්වන අතර ඒ සඳහා සති පාසල් මාධ්‍ය අංශය දක්වන ඉහළ සහාය මම අගයමි. ඒ නිසාම සති පාසල මීටත් වඩා ජාත්‍යන්තරය තුළට ගෙනයාම අපේ ඊළඟ ඉලක්කයයි.දේශීය වශයෙන් අප බොහෝ ඉලක්ක සපුරා ගෙන සිටින අතර, ජාත්‍යන්තර මට්ටමින් ද ඊට ළඟා වීමට දෙස්, විදෙස් හැම දෙනාගේ දායකත්වය, සුභාශිංසන, හා ක්‍රියාකාරී සහාය මම ඉත සිතින් බලාපොරොත්තු වෙමි.

එහි නිර්මාතෘ ගෞරවනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ දිවිමගේ වසර හැත්තෑවක් සහ සතිමත් බව වැඩීමේ වසර හතළිහක් තුළ ලබාගත් මේ උසස් දැක්ම" සතිමත්බව සැනසීම ලබාදීමේ ඒකායන මාර්ගය" බව පෙන්වා දී ඇත. උන්වහන්සේගේ සතුට පිරි ජීවන ගමන් මග ඊට සාක්ෂි දරනු ඇත.

එබැවින් සති මග පෙන්වා දෙමින් මානව වර්ගයා සංතෘප්තිය කරා ගෙන යාමට ගෞරවණීය ලොකු ස්වාමීන්වහන්සේටත්, සති පාසල් ක්‍රියාකාරී මඩුල්ලටත්, ඒ හා ස්වේච්ඡාවෙන් එක්වන සියලු දෙනාටත් යෝධ ශක්තිය, ධෛර්යය, වීර්යය සහ වාසනාව ලැබේවායි මම මේ මොහොතේ සුභාසිංශන එක් කරමි.

අවසාන වශයෙන් සති පාසල ජාත්‍යන්තර තලයට යන තැනදී එය ගෝලීය ප්‍රතිමූර්තියක් බවට පත් කිරීම එහි පෙරගමන්කරු අතිපූජනීය ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ඇතුළු අප සැමගේ අභිලාෂයයි. එය එසේ ම සාක්ෂාත් වේවා!යි උන්වහන්සේගේ හැත්තෑ වන ජන්ම දිනය සමරන මේ මොහොතේ අපි සියලු දෙනාම සුභාශිංසන පතමු.

සැමට සතිමත් අනාගතයක්.

රංජන වල්පොල,
සභාපති,
සති පාසල පදනම.

ගරු උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේ 70 විය සපුරති.



මෙවර සති පාසල විද්‍යුත් පුවත් හසුන එළිදක්වන 2022-02-05 දින මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයෙහි සේනාසනාධිපති කම්මට්ඨානාචාර්ය පූජ්‍යඋඩඊරියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ 70 වන ජන්මදිනය යෙදී තිබීම විශේෂත්වයකි.

සති පාසල නිර්මාතෘ ගරු ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේගේ ශාසනික සේවාව හා සති පාසල වැඩපිළිවෙළ තුළින් ශ්‍රී ලංකාවේ සහ ලෝකයේ විවිධ රටවල ලොකු කුඩා බොහෝ පිරිසකට සැලසී ඇති ලෞකික ලෝකෝත්තර යහපත අගය කරමින් ස්වාමීන් වහන්සේට උපහාර පිදීමට දෙස් විදෙස්හි ගිහි පැවිදි කල්‍යාණ මිත්‍රයින් රැසක් මෙදින විශේෂ සම්මන්ත්‍රණයක් දවස පුරාම පැවැත්වීමට කටයුතු යොදා ඇත.

වසර හතළිහකට වඩා සතිමත් බව හා බැඳුණු ජීවිත කාලය තුළ ලද අත්දැකීම් වත්මන් ලෝකයේ ගැටලු නිරාකරණය පිණිස ප්‍රායෝගිකව යොදා ගැනීමට මග පෙන්වා දෙන ගරු ධම්මජීව නායක හිමියන්ගේ දාර්ශනික වැඩ වැඩපිළිවෙළ පිළිබඳව මෙදින විද්වත් කතිකාවතක් පැවැත්වෙනු ඇත. පෙර වරුවෙහි සිංහල මාධ්‍යයෙන් ද සවස ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයෙන් ද දෙස් විදෙස් විද්වතුන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් මෙම සමුළුව පැවැත්වෙනු ඇත.

සති පාසල උපවන විනෝද කණ්ඩායම නාහිමිපාණන්ගේ උපන්දිනය සමරා විශේෂ රුක් රෝපණ වැඩ වැඩසටහනක් දෙස් විදෙස්හි සති පාසල කණ්ඩායම් සමග එක්ව ආරම්භ කර ඇත. සතිමත්ව රුක් රෝපණය කිරීමටත්, නිරන්තර රැක බලා ගැනීමටත් එමගින් පරිසරය පෝෂණය කිරීමටත් දරු දැරියන් සහ වැඩිහිටියන් උනන්දු කරවන මෙම වැඩපිළිවෙල ඉදිරියටත් දිගටම ක්‍රියාත්මකත්මක වනු ඇත.



මීට අමතරව ස්වාමීන්වහන්සේට සුභ පැතීම සඳහා බොහෝ දෙනා විවිධ කටයුතු සිදු කර ඇත. විශේෂ උපහාර සම්මන්ත්‍රණය සංවිධානය කරන කණ්ඩායම විසින්ම විචිත්‍ර සමරු කලාපයක් පිළිගැන්වීමට අදහස් කරති.

පූජ්‍ය බණ්ඩාරවෙල සද්ධාතිස්ස ස්වාමින් වහන්සේ විසින් රචිත සිංහාවලෝකනයේ අසිරිය අධ්‍යාත්මයක විකසනය නම් වූ උපහාර ග්‍රන්ථය පිළිගැන්වීම ද මෙදින සිදු වනු ඇත.

කෙසේ නමුත් මේ මොහොත සතිමත්ව හිඳිමින් ඔබ සැම දෙනාම නිහඬව කරන උපහාරය සියල්ලටම වඩා උන්වහන්සේ විසින් අගය කරනු ඇත.

සතිමත් බව හා බැඳුණු උතුම් ජීවිතයක වටිනා තොරතුරු උන්වහන්සේගේ හැත්තෑවන ජන්ම දිනයේදී එළි දැක්වීමට ඉඩ තබමින් වැඩිතතු නොලියමි. මෙදින ප්‍රකාශයට පත්වන තොරතුරු මීළඟ කලාපයේ සිට කොටස් වශයෙන් හෝ ඔබ වෙනුවෙන් ලියා තැබීමට අදහස් කරමි.

හැත්තෑ විය සපුරන මාගේ ගුරුදේවෝත්තම පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව නායක මාහිමිපාණන් වහන්සේට නිදුක් නිරෝගී චිර ජීවනය සැලසේවා!

හේමන්ත රණවක,
සම ලේකම්,
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය.



https://www.nissarana.lk/felicitation-conference/

සතිමත් බව පුහුණු කරමු



"**සතිය**", අප ජීවිතයට ලඟා කර ගත නොහැකි වූ මනෝභාවයක් නම් නොවේ. සතිමත්භාවය සෙමින්, සතියෙන්, නිහඬව ගොඩනඟා ගැනීමට වෙර දරන්නේ මෙයින් ලැබෙන මානසික නිදහස, සැහැල්ලුව, අවබෝධය අන් අයුරකින් ලඟා කර ගැනීමට නොහැකි නිසාමය. එදිනෙදා කටයුතු සිහියෙන් කිරිම තුලින් ඔබේ සතිමත් බව ඉතා පහසුවෙන් පුහුණු කළ හැකිය. එකී සතිමත් බව තුලින් ලැබෙන මානසික නිදහස, සංයමය, සැනසීම කෙසේ අන් මගකින් ලබා ගන්නද? ශිල්ප හදාරන මගේම දරු දැරියන්ට එකී සතිමත් බව පුහුණු කරන්නට, අවබෝධ කරන්නට උත්සාහ ගන්නේ මේ නිසාමයි.

අතුකෝරලගේ රුවනි චතුරිකා ගුරුතුමිය.
හලාවත/ආරච්චිකට්ටුව /දෙමටපිටිය කනිෂ්ඨ විදුහල.
බංගදෙනිය.





දෙමටපිටිය කනිෂ්ඨ විදුහල 4 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සතිමත් ඉඳගැනීම




දෙමටපිටිය කනිෂ්ඨ විදුහල 7 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සතිමත් ඉඳගැනීම




දෙමටපිටිය කනිෂ්ඨ විදුහල 10 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සතිමත් ඇවිදීම

හලාවත බංගදෙනිය ආරච්චිකට්ටුව දෙමටපිටිය කනිෂ්ඨ විදුහලේ දරුවන්ගේ සහ ගුරුතුමියකගේ සතිමත් බව පුහුණු කිරීමේ අත්දැකීම් සහ ප්‍රකාශ

ළමයින් කියූ දෑ

"ටීචර් අපිත් මෙච්චර කෑ ගහනව ද?"

"මේක නියමයි මැඩම්"

"සැහැල්ලුවක් දැනෙනවා මැඩම්"

"සන්සුන්ව අවධානය යොමු කළ හැකියි මැඩම්

"එය ස්වභාවිකව අපි එදිනෙදා කරන ක්‍රියාකාරකම් හරහාම කරන්න පුලුවන් දෙයක්"

ගුරුතුමිය කියූ දෑ

"ඔවුන්ගේ අදහස් විවෘතව අපිත් එක්ක බෙදාගන්න එයාලට පුළුවන්"

"ඒ අයට ගොඩක් සමාජීය සහ ආර්ථික ප්‍රශ්න තියෙනවා. ඒක එයාලගේ මනස සමතුලිත කරගන්න නියම ක්‍රමයක් වෙන්න පුළුවන්"

සිඟිති ලෝකයක් ඔබ අවට



ඔබ අවට ඇති ඉතා සුන්දර සිඟිති ලෝකයක් පෙන්වන්නයි මේ සූදානම. ස්වභාව ධර්මය කියන්නේ අපට ලැබී ඇති ඉතාම සුන්දර චමත්කාරජනක විස්මයජනක දායාදයක්. අපි බොහෝ විට ඒ අසිරිය දකින්නේ නෑ. අපට ඒ සඳහා විවේකයක් ඉස්පාසුවක් හෝ අවශ්‍යතාවක් නෑ. නමුත් ස්වභාව ධර්මය රස විඳින්න ශතයක්වත් වැය වෙන්නේ නෑ.

ඒකට අවශ්‍ය වන්නේ සංවේදී හදවතක්, සංවේදී ඇසක් සහ ඉතාම වැදගත් සාධකය වන සතිමත් සිතක් පමණයි. ස්වභාව ධර්මයේ බොහෝ අංග තියනවා අපට එසේ විමසා බලා රස විඳින්න, පාඩම් ඉගෙනගන්න කුඩා කෘමි, වෙනත් කුඩා සත්තු, කුරුල්ලෝ, ශාක, ආකාශය, තාරකා....... අපි දැන් බලමු සතිමත් බවින් යුතුව, ස්වභාව ධර්මයේ එක අපූර්ව නිර්මාණයක්

ඒ තමයි කූඹි ලෝකය. අපි හිතමු ඔබට අම්මා දුන් රසවත් කේක් කෑල්ලක් හෝ මිහිරි චොකලට් කෑල්ලක් ටික වෙලාවකට මේසය උඩ තියලා යම් වැඩකට ගිහින් එනකොට ඒකෙ කූඹි රංචුවක් පිරිලා ඉන්නවා. එතකොට සාමාන්‍යයෙන් අපි කරන්නේ ටිකක් තරහින් ඒකට හයියෙන් පිඹලා කූඹි පන්නනවා, නැත්නම් අතින් ගසාදමනවා.

ඊට පස්සේ ඒක කනවා. අපි දැන් සතිමත්ව බලමු - තදින් පිඹිනකොට වෙන්නේ මොකක්ද? කූඹින් වගේ ලක්ෂ කෝටිවාරයක් විශාලෙට ඉන්න ඔබ තදින් පිඹිනකොට එයාලට දැනෙනවා ඇත්තේ හරියට මහා සුළි කුණාටුවක් වගේ. හුළඟේ සැරට අර චූටි අත් පා, ඔළුව හෙම කැඩිලා විසි වෙනවා ඇති. සම්පූර්ණ කූඹියාම බිමට වැටිලා චප්ප වෙලා මැරෙනවා ඇති.

කැඩෙනවා. චප්ප වෙලා මැරෙනවා. අපි එක මොහොතකටවත් හිතුවාද මේ මහා විපත ගැන? අනික් අතට අපි සතිමත්ව බලමුද කුඹියාගේ පැත්තෙන්? බොහෝ විට කුඹියා තම ජීවිතේටම කේක් හෝ චොකලට් කාලා නැතුව ඇති. එයාගේ ජීවිත කාලය හරිම කෙටියි. ඉතින් මේ සැරේ කන්න නොලැබුණොත් හෙම සමහර විට ඒ රසවත් කෑම කන්න කවදාවත් තවත් අවස්ථාවක් නොලැබෙන්නත් පුළුවන්.

ඒ විතරක් නෙවෙයි, බාගදා එයාට මේ දවසට කෑමට මොනවාවත් නොලැබී තිබුණා නම්? එහෙම නම්, එයාගේ ජීවිතේ රැකෙන්නේ මේ චොකලට් හෝ කේක් කෑල්ලෙන් ටිකක් කෑවොත් විතරයි ඒ කියන්නේ එයාගේ චූටි බඩට අල්ලන ඉතාම පොඩි ප්‍රමාණයක් !!! අපිට හිතාගන්නවත් පුළුවන්ද! අපි කවදාවත් මෙහෙම හිතලා තියනවාද?

එහෙම නම් සතිමත් අපි දැන් මොකද කරන්නේ? අපි නම් එපා වෙනකල් කේක්, චොකලට් හෙම කාලා තියනවා නේ. ඒවා නැතත් වෙන ඕනෑ තරම්, එපා වෙනකල්, රස කෑම තියනවා නේ. ඉතින් අපි අද සිට සතිමත්ව මේ ගැන සිතමු.



අපිට පුළුවන් ඒ රසවත් ආහාරය කූඹිත් එක්කම සතිමත්ව පරිස්සමින් පීරිසියක් උඩ තියලා අරන් ගිහින් මිදුලේ හෙවණ තැනක තියන්න. එතකොට කූඹින්ට පුළුවන් වෙයි, නිවිහැනහිල්ලේ හිතේ හැටියට ඒක කන්න. මිදුලේ අහල පහළ ඉන්න තව තව කූඹිත් එන හැටි ඔබට පෙනෙයි. කට්ටියම ඉතා සතුටින් ඒ මිහිරි ආහාරයෙන් බඩ පුරවාගන්න හැටි නරඹන්න. ඔබේ සිතට කොයි තරම් සතුටක් එනවාද!

මෙහෙම සතිමත්ව කරන විට ඔබ තුළ කලින් ඇති වුණ නොඉවසිල්ල, තරහ ආදී අයහපත් ආවේග වෙනුවට සතුට, ආදරය, කරුණාව, අනුකම්පාව, ඉවසීම, සහකම්පනය (Empathy = වෙන අයට සිතෙන්නේ කෙසේදැයි ඒ ආකාරයට තමන්



- සිතා බැලීම), සංවේදී බව ආදී උසස් ගුණාංග දියුණු වෙනවා. මේ ආකල්පය කූඹියාට විතරක් නොව අනික් සතුන්, ඔබේ පවුලේ අය සහ යහළුවන් කෙරෙහිත් සතිමත්ව පතුරුවන්න පුළුවන් නේද? ඔබලාට හිතෙයි, කූඹි අපේ යාළුවෝ ජාතියක් කියලා.දැන් අපි බලමුද මේ චූටි යාළුවන්ගේ චර්යාවක්? ගෙදරදී කරන පාසල් වැඩ ඉවර වුණාම, ටිකක් බිම වාඩි වෙලා සතිමත්ව බලාගෙන ඉන්න කූඹි ඇවිදින දිහාව. හරිම විනෝදයි. හැබැයි වැඩියම ළං වෙන්න එපා ඔබේ හුස්ම එයාලට කුණාටුවක් වගේ දැනෙයි. ඔන්න එක්කෙනෙක් ටිකක් දුර යනවා.

මගදි යාළුවෙක් මුණගැහෙනවා. දෙන්නා මූණු ළං කරගෙන මොනමොනවාද කියනවා, ඉස්සරහ අඬුපඬු සොලවමින්."ආ, කොහොමද? කොහෙද ඔයා යන්නෙ?""මං යනව නේ අයියෝ, කෑමට මොනවහරි හොයාගන්න""ආ! මං යන්නෙත් ඒකටම තමයි" . "එහෙනං අපි දෙන්නම එකට යමුකෝ"

දැන් මේ දෙන්නා එකතු වෙලා ගමන යනවා. නැත්නම් වෙන් වෙනවා. ඔහොම ටිකදෙනෙක් එකතු වෙන හැටි සතිමත්ව බලන්න. ඔබට දැන් කදිම දෙයක් කරන්න පුළුවන්.

පාන් හෝ වෙනින් චූටි කෑම කෑල්ලක් මේ අය යන පාරේ තබන්න. ඔන්න ටිකකින් ඒක හම්බ වෙනවා එක කූඹියකුට. එයා එක එක පැත්තෙන් ඒකට කට ළං කර කර බලනවා. ටිකකින් එහි එක කොනක් ඩැහැගෙන පස්සෙන් පස්සට යන්න පටන්ගන්නවා. එයා දන්නවා තල්ලු කරනවාට වඩා පස්සට ඇදගෙන යාම ලේසි බව. සමහර විට මේ හමු වෙන කෑම කෑල්ල කූඹියා වගේ හත්අට ගුණයක් ලොකුයි; ඒ උනාට මේ ධෛර්යවන්ත චූටි සතා අතඅරින්නේ හෙම නෑ.

ගන්නවා ඒ අභියෝගය හරි සතුටින්! දැන් සතිමත්ව බලාගෙන ඉන්න අලුතින් සිද්ධ වෙන දේ. ඔන්න තවත් කූඹියෙක් එනවා, අර කෑම කෑල්ලට කටගහලා යාළුවාට උදව් කරනවා ඇදගෙන යන්න.



මොකක් හෝ අපූරු සන්නිවේදන ක්‍රමයකට හරිම ඉක්මනින් යාළු පිරිසක්ම එනවා. මේ අගනා වස්තුව අදින්නත් තල්ලු කරන්නත් උදව් වෙනවා. ඔබ සතිමත්ව නිරීක්ෂණය කළොත් හරි අපූරුවක් දැන් පෙනෙයි මෙතෙක් වේලා බිමින් ගිය කෑම කෑල්ල දැන් කට්ටියම එකතු වෙලා අහසින් වඩම්මනවා.

ඒක ලේසියි කියලා කට්ටියට තේරෙනවා. ඔහොම ගිහින් ගිහින් අන්තිමට ඒ වටිනා වස්තුව එයාලගෙ ගුලට රිංගවනවා - සමහරු ඇතුළට රිංගලා කෑම එක අදිනවා, තව අය උඩ ඉඳන් පහළට තල්ලු කරනවා. අන්තිමට සේරම රිංගනවා රණ්ඩු නොකර, බොහෝම සීරුවට!

බලාගෙන යද්දි මේ පුංචි කූඹි නඩයත් සතිමත් දරු පිරිසක් වගේ තමයි. කම්මැලිත් නෑ. කලබලත් නෑ. අතීතය ගැන කල්පනා කර කර ළත වෙන්නෙත් නෑ... අනාගතය පිළිබඳ මහා ලොකු සැලසුම් හදහද ඉන්නෙත් නෑ... තමන් මේ වෙලාවෙ කළ යුතු වැඩේ හොඳ සිහියෙන් කරනවා. මේ කූඹි නඩයත් පුංචි කාලෙ "කූඹි සති පාසල"ට ගිහින් සතිය පුරුදු කරලද කොහෙද....

සතිමත් බව පුරුදු කරන්න කරන්න අපේ තියන නිකම්ම නිකං ඔහේ පුරුද්දට වැඩ කරන ගතිය වෙනුවට, කරන වැඩේ හොඳට සිහියෙන් කරන එක ජීවිතේට එකතු වෙනවා.

එතකොට අපේ ඇඟ දිගේ කූඹියෙක් යන වෙලාවටත් පරණ පුරුද්දට කූඹියාවත් ඇඹරිලා යන විදියට පිහිදානවා වෙනුවට, එයාටත් හානියක් නොවෙන විදියට එයාව අරගෙන පැත්තකින් තියන්න පුළුවන්.

එයා අර සිඟිති කකුල් තිය තිය අපේ ඇඟ දිගේ ඇවිදිද්දි අපිට දැනෙන කිචිකැවෙන ගතිය විවේකීව නිරීක්ෂණය කරන්නත් පුළුවන්.



තව දෙයක් ඔබට සතිමත්ව බලන්න පුළුවන් : කූඹි පේළි ගමන් කරන හැටි. මුල කට්ටිය පටන්ගත් ගමන් පථයේම ඉතා පිළිවෙළට ගානට යනවා. සමහර තැන් ඇදකුද වී වංගුගැසී තිබුණත් පස්සෙන් එන අය කෙටි පාරක නොගොස් අර පාරේම යනවා. හරි සංවිධිතයි. හරි ලස්සනයි.

මට හිතෙන්නේ ඉස්සරහින්ම යන නායකයාට ගරු කරන්නයි එයා යන පාරේම කට්ටිය යන්නේ කියලා. ඉතින් අපිත් එහෙම අපේ නායකයින්ට, වැඩිහිටියන්ට ගරු කරමු - නේද!

තව දෙයක් - ඔයගොල්ලොත් දැකලා ඇති මිනිස්සු නම් කෙටි පාරවල්වල යන්න ගිහින් හදිස්සියෙන් වැඩ කරල මහා අනතුරු කරගන්න වෙලාවල්. ඉක්මන් කොටයි කියල තේරෙන්නෙ ඒ වෙලාවට තමයි. නමුත් කූඹින්ගෙ පාරවල්වල නම් හදිසි අනතුරු නෑ, පාරේ තදබදයකුත් නෑ. හරි පුදුමයි. හැබැයි දරුවනේ, අපිත් සතිමත් බව ජීවිතයට එකතු කරගත්තම අපේ තියන මේ කලබලකාරී ගතිය අපිටම පේන්න ගන්නවා. බල්ලට ඇති වැඩකුත් නෑ හෙමින් ගමනකුත් නෑ කියනව නේ...

මිනිස්සුන්ටත් බොහෝ වෙලාවට ගිහින් කරන්න තරම් ඇති හදිස්සි වැඩකුත් නෑ. හැබැයි ගමන නම්.... එහෙන් දාල මෙහෙන් දාල හෝන් ගහලා පාරෙ යන අනිත් වාහනවලටත් බැන බැන.... එකම ජංජාලයයි. සතිමත් පුද්ගලයාට මුලින්ම තමන්ගේ තියන මේ කලබලකාරී ගතිය තමන්ටම පේන්න ගන්නවා.

මේ විදියට තමන් හරි කලබලයි කියල දැනගන්න එක බොහෝමත්ම හොඳ දෙයක්. සතිය පුරුදු කළේ නැත්නම් ඒකවත් දන්නෙ නෑ නෙ. ඊට පස්සෙ කම්මැලි වෙන්නෙත් නැතුව කලබල වෙන්නෙත් නැතුව හරි පදමට ශක්තිය යොදල වැඩක් කරන්න අපි පුරුදු වෙනවා.



මේක සතිමත් බව පුරුදු කරද්දි ටිකින් ටික ඉබේ සිද්ද වෙන දෙයක් කම්මැලියාට දිවැස් තියනවලු අනික් අතට කලබල වෙලා කොරොස් කටේවත් අත දාගන්නත් බැරිලු. හැබැයි සතිමත් දරුවා ගැන නම්... හිත ඇත්නම් පත කුඩ කූඩාද කියල තමයි කියන්න වෙන්නෙ...

මම කලින් කීව සියල්ල සතියෙන් නිරීක්ෂණය කළොත් ඔබට මේ සිඟිති සතුන්ගෙන් වටිනා කරුණු කීපයක් ඉගෙනගන්න පුළුවන් - එයාලගේ ඉවසීම, සමගිය, සාමූහිකව එකට වැඩ කිරීම, කෑදර නොවීම, සංවිධිත පිළිවෙළ සහිත බව ආදිය. සතිමත්ව මේ සියල්ල බලන ඔබට පෙනෙන තව ගුණාංග තියනවාද? සිතා බලන්න. තව ඉතා වැදගත් කරුණක් තමයි කූඹී යම් ක්‍රමයකට දැනගන්නවා වැහි කාලය එන බව.

ඒ සඳහා ඒගොල්ලෝ කල් ඇතුව කෑම හොයාගෙන ගබඩා කරගන්නවා. තවත් වැදගත් කරුණක් තමයි, ඔවුන්ගේ වාසස්ථානවල ඇති සංවිධිත බව. සත්ත්ව විද්‍යාඥයෝ හෙළි කරගෙන තියනවා කූඹි ගුල් තුළ ඉතා පිළිවෙළ සහිත පාලන සහ ජීවන ක්‍රමයක් පවතින බව.

අපි කුඩා කාලයේ පාඩම් පොතක තිබුණ හරි ලස්සන කුඩා කවි පෙළක් මෙන්න :

පායනා කාලෙදී - රෑ දවල්
මාන්සි වී
කන්ට දේ රැස් කරත් -
කූඹියෝ
සීතෙනුත් වැස්සෙනුත් -
බේරිලා ඉන්නටත්
ගේ සදත් එක් වෙලා -
කූඹියෝ
උන් ඉතා ඉක්මනින් - යන්නෙ
මේ සන්තොසින්
කම්මැලී නෑ කොහෙත් -
කූඹියෝ
දැන් අපත් ඒ වගේ -
සමගියෙන් එක් වෙලා
ඉන්නවා නම් හොඳයි -
දරුවනේ !



මේ කවි පෙළ රචනා කළේ ලංකාවේ වැඩවිසූ උතුම් ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් - ඔබලා අනිවාර්යයෙන්ම දැනගත යුතුයි : ටිබෙට් ජාතික එස්. මහින්ද ස්වාමීන් වහන්සේ; උන්වහන්සේ ගැන කරුණු ටිකක් මෙන්න : 1901 දී සික්කිම් රටේ ඉපදී 1912/14 පමණ ලංකාවට ඇවිත් 1930 දී පමණ පැවිදි වුණා. 1951 දී අපවත් වුණා. මේ කාලය තුළ උන්වහන්සේ බුද්ධ ධර්මය වගේම සිංහල භාෂාව සහ ව්‍යාකරණ ඉතා හොඳින් ඉගෙනගත්තා. කුඩා ළමුන් සඳහාත්, තවද, ලංකාව යටත් විජිතයක්ව පැවැති ඒ කාලයේ මිනිසුන් තුළ ජාත්‍යාලය ඇති කරවීම පිණිසත් වටිනා ඉතාම ලස්සන කවි සිංහලෙන් රචනා කළා. ඒ නිසා උන්වහන්සේ සිංහල ජාතික වීරවරයෙක් හැටියට සැලකෙනවා. සික්කිම් රටේ ඉපදිලා ලංකාවට ඇවිත් ඉතා විශාල සේවයක් කරලා, වීර ලාංකිකයෙක් හැටියට මහත් සම්භාවනාවට පත් වුණා. ඉතින් අද ඔබ මේක ඉගෙනගත්තෙත් කුඹී නිසයි !!! කොහොමද වැඩේ? තව දෙයක් කියන්න මතක් වෙනවා.අපි පොඩි වියේදී කාලයක් වාසය කළ ගෙදරදී අපට නෑමට තිබුණේ උතුරා යන වතුරින් පිරි යස කදිම පොකුණක්. නාන්න ගියාම අපි දකිනවා කුඹී වතුරේ පාවෙන බව.

ඒ අපි නෑම පැත්තකින් තියලා ගස්වල කොළ රැගෙන, පොකුණේ ඉන්න කුඹී පරිස්සමින් අරන් ගොඩින් තියනවා. එයාලා ටිකක් වෙලා අන්ද මන්ද වෙලා ඉඳලා, චූටි කකුල් ටික වේළිලා ඇඟට පණ ආවාම යන්න යනවා. අපිට ඉතින් හරි තන්තෝසයි. අපි ගෙදර ආවාම පොඩි කතන්දර ලියනවා කුඹියා ලියන හැටියට. ස්වභාව ධර්මයේ අපූර්ව නිර්මාණයක් නේද මේ කුඹී පැංචා! මේ සියල්ල සතිමත් හිතකින් නිරීක්ෂණය කළොත් මේ කුඹීන්ට ඒගොල්ලන්ගෙ "කුඹී සති පාසලින්" හොඳ පුහුණුවක් ලැබිල තියන බව තමන්ටත් තේරේවි. තමන්ගේ සතියත් තව තවත් වැඩිවැඩියෙන් දියුණු වේවි.

මීට,

දෙල්ගමුවේ ධම්මසුභද්‍ර හිමි.

රාණි සේනාරත්න රාජපක්ෂ.

සතිමත්වී ඉගෙන ගනිමු



අමායා ටීච පත්වීම අරගෙන ඉස්සෙල්ලම ඉස්කෝලෙ යන දවස අද. ලස්සනට ඔසරිය ඇඳල මුතු පොටකුත් කරේ බැන්ද. කණ්ණාඩියෙන් මූණ බලලා ලස්සනට හිනා වුණා.

අමායා ටීච හරිම ආශාවෙන් උදෙන්ම ඉස්කෝලෙට ගියා. ඇයට ලැබුණේ පහේ පන්තිය. පන්තිය ළඟට යනකොට පොඩි පැටව් ටික එකම ඝෝෂාවයි. ටීච ටිකක් වෙලා බලාගෙන හිටියා. එක එක්කෙනා එක එක වැඩ. කවුරුත් ම පාඩම් වැඩ වලට සූදානමක් නම් පෙනෙන්නට තිබුණේ නැහැ.

"මේ සේනාව කොහොම සන්සුන් කරන්නද මන්දා", ටීච ට හිතුණා. ටීච පන්තියට ගියා. ගුරු මේසය ළඟින් හිටගත්තා. ඔන්න ඒ පාර කීප දෙනෙක් නැගිට්ටා.

ඒක දැකපු අනෙක් අයත් හෙමින් හෙමින් නැගිට්ටා. අමායා ටීච ලස්සනට අත් දෙක එකට එකතු කරල හිනා වෙලා ආයුබෝවන් කිව්වා. "මම තමයි ඕගොල්ලන්ගෙ අලුත් ටීච. අද ඉඳලා අපි නැවත පාඩම් වැඩ පටන් ගනිමු."

ඔන්න අමායා ටීච ළමයින්ගෙ තොරතුරු අහලා එහෙම පාඩම පටන්ගත්තා. දැන් ටීච ගණිතය පාඩම උගන්වනවා. ඒත් වැඩි දෙනෙකුගේ හිත නං පාඩමේ නැ. "හරි එහෙම නම් අද ගණිතය පාඩම මෙතනින් නවත්තමු. ඔය අභ්‍යාස සම්පූර්ණ කරගෙන එන්න. ඔක්කොම හරියට හදාගෙන එන්න. කාටහරි වැරදුණොත්,......" "මගෙන් වේවැල් පාර තමා", පිටි පස්සෙ පේලියෙ හිටපු දඟකාරයෙක් එකපාරටම කිව්වා.



"නැහැ නැහැ, වැරදුණා කියන්නේ හදන්න උත්සාහ කරල කියන එකනෙ. මම ඒගොල්ලන්ට ආයෙමත් කියල දෙනවා. එහෙම හොඳයි නේද?"
"හරි අපි දැන් තව අභ්‍යාසයක් කරන්න යන්නේ." ඔන්න ආයෙමත් මූණු ටික ඇද වුණා."අභ්‍යාස, අභ්‍යාස, ඉවරයක් නැහැ." එක්කෙනෙක් තව එක්කෙනෙකුට හොරෙන් කියනව ටීචට ඇහුණා. ටීච හිනාවෙලා කිව්ව, "මේක වෙන අභ්‍යාස වගේ නෙමෙයි, හුඟක් වෙනස්. අපි කරල බලමු."

"දැන් ඔයගොල්ල හොඳට පහසුවෙන් තමන්ගේ පුටුවෙ වාඩිවෙන්න, කොන්ද හොඳට කෙළින් තියාගන්න, දැන් ඇස් දෙක හෙමින් වහගන්න." දැන් ඔක්කොම නිශ්ශබ්දයි. "දැන් ඔයාලාට වටපිටාවේ ඇහෙන ශබ්ද හොඳින් අහන්න. ළමයින් කතා කරන ශබ්ද, ටීචර්ලා උගන්වන ශබ්ද, ළමයින් ඇවිදින ශබ්ද, ටැප් එකෙන් වතුර වැටෙන ශබ්ද, ඒ විතරක් නෙවෙයි, තවත් සියුම් ශබ්ද. කුරුල්ලන් කෑගසන, සුළඟ හමන, සුළඟට කොළ සෙලවෙන ශබ්ද හොඳින් අහන්න.""දැන් හෙමින් තමන්ගේ ශරීරය ගැන හිතන්න. හුස්ම ඉහළ පහළ යනකොට ඇතිවන ශබ්දය, හුස්ම ඉහළට ගන්නා විට ශරීරයේ පපුව සහ බඩ ප්‍රදේශය-

-ඉහළට එසවෙන හැටි, පහළට හෙළන විට ඒ ප්‍රදේශය පහත්වන ආකාරය ගැන අවධානය යොමු කරන්න. දැන් ටික වෙලාවක් හිත වෙන කල්පනාවලට යන්න නොදී හුස්ම ගැනීම ගැනම හිතන්න. වෙනත් දෙයක් කල්පනා උනොත් ආයෙමත් හුස්ම ගැනීම ගැනම හිතන්න. දැන් ටික වෙලාවක් නිශ්ශබ්දව ඉඳගෙන හුස්ම ගැනීම ගැනම හිතන්න."

"දැන් හෙමින් ඇස් අරින්න. ඉතාම හොඳයි මගෙ දරුවෝ ටික. ඔයාලා පළවෙනි දවසෙම හුඟක් හොඳින් කළා."
"අපි හැමදාම පාඩම පටන් ගන්න කලින් මේ අභ්‍යාසය කරමු." කාගෙත් මුහුණුවල හිනාවක් ඇඳෙනව ටීච දැක්කා.

කෞශල්‍යා ප්‍රනාන්දු

කවි ඇසින් සතිය



01. දුටු දුටු පමනින් ඇසු ඇසු දෙය
අල්ලගෙන එහෙ මෙහෙ පනිනා
අත්තෙන් අත්තට පැනපැන යන්නේ
වඳුරු හිතට සතියක් නැතුවා

සතුට සොයා සැනසීම සොයා
දුවන්නෙ නිම නැති මගක බවක්
දන්නේ දෝ නුඹ
දැක්කා දෝ නුඹ
පිළිසරණක් හෝ නවාතැනක්

හුස්ම වැටෙන බව ජීවත්වන බව
කිසි දා සතියෙන් බැලුවාදෝ
සතිමත් භාවය ත්‍යාගය කොට දී
දිවිමග දිනුමට වෙර දැරුවාදෝ

අසමත් නොවෙමුව
සිරිලක් දරු කැල
සතිමත් පවුරක් වී බැඳෙමු
එකාවන්ව එක්වී අපි සැම දෙන
සතිමත් මග වෙත පියනගමු

දකිමු දිවිය තුළ තිබෙන තතුලෙසින්
ජීවත් වන බව විඳිමි සති සිතින්
පවතින මොහොතේ පවතින තතු දැන
යථා දහම මම තුළ දකිමු

දුවන දුවන තැන බලා හිඳිමු අප
සතිමත් දෑසින් නිසල සිතින්
කරන කරන දෙය ඒ ඒ වේලේ
සදා මිතුරු වෙමු සිත සමගින්

සතිමත් බිජු සිත් කෙතෙහි ඉසින්නේ
හෙට ලොවටම අග වී සැනසෙන්නේ







02. සතිය

අපෙ හාමුදුරුවො සතිය කියාදෙන
කමටහනුත් දෙන වැඩ මුළුවේ
නිවන් දකින්නට මේ සතියම ඇති
අවසන් කරනෙමු සංසාරේ

නිස්සරණය වෙත යන්න එන්න බැරි
කොවිඩ් වසංගත මේ කාලේ
සති පවුලේ අපි සතිය පිහිටුවා
අවසන් කරනෙමු සංසාරේ



අනිච්ච අනත්ත අසුභ ආදීනව
පහාන විරාග නිරෝධ ආදී
සංඥා භාවිත බහුලීකත කර
අවසන් කරනෙමු සංසාරේ

සබ්බ ලෝකේ අනභිරත සංඥා
සබ්බ සංඛාරේසු අනිච්ඡා සංඥා
ආනාපානසති බහුලීකත කර
අවසන් කරනෙමු සංසාරේ

ශ්‍රියා පතිරගේ





03. පලමු පියවර
සිත මගේ
මගෙ නොවෙයි
වෙන දේත් මගෙ නෙවෙයි
ඇහෙන දෙය දකින දෙය
දැනෙන දෙය මගෙ නෙවෙයි

මතු පිටින් පෙනෙන මෙම
මායාව සොයන්නට
පළමු පියවර ලෙසට
සිහි තබමි හුස්ම ළඟ



දිග හුස්ම ඉහලටත් දැනෙනවා සිසිලසක්
දිග හුස්ම පහලටත් දැනෙනවා උණුසුමක්

ඉහල යන පහල යන
එකිනෙකට සම නොවන
ස්වභාවිකවම වැටෙන
හුස්ම දෙස සතිමත්ව
සිත යොමා සිටින විට
දැන ගතිමි නිවන නම්
සතිමත් මොහොත බව

තිලිනි

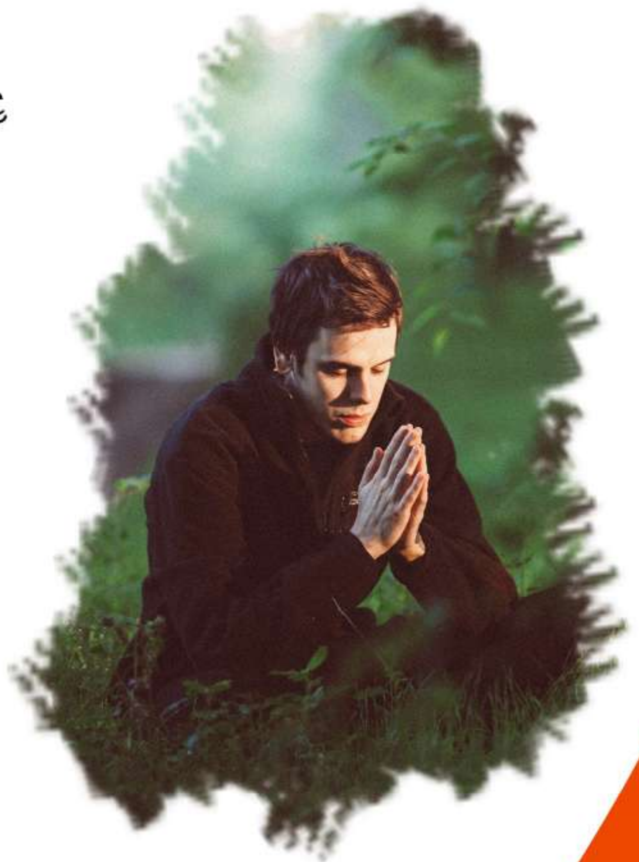




04. මා ගැන නොසිතා අප ගැන නොසිතා මා
යැයි අප යැයි කෙනෙක් නොමැති දා
බලවත් වූ දා තෙදවත් වූ දා සිත් දෑලේ යන
පව් පින් හැරදා අනියත බිය දකිම්
තනි වී සති සුව විඳ ගනිම් ....

ආගම් හැරදා ජාතීන් හැරදා කුලමල
වත්පොහොසත්කම් පරදා මිනිසුන් ලෙස
මිනිසුන් වී සිත් දෑලේ යන පව් පින් හැරදා
අනියත බව දනිම්
තනිවී සති සුව විඳ ගන්නෙමි..........

සක්මන් මලුවෙ දැහැන් අසපුවේ වාද
තෙපුල් කැප නෑ
සාද හවුල් කැප නෑ
මෙනෙහි කරන්නෙමි කරන කියන දෑ
සිත් දෑලෙ යන පින් පව් හැරදා
අනියත බව දනිම්
තනිවී සති සුව විඳ ගනිම්



පද රචනය - මාධව පී රත්නායක



05\. තනිවී සති සුව විඳ ගනිමී
මා ගැන නොසිතා අප ගැන නොසිතා
මායැයි අප යැයි කෙනෙක් නොමැති දා
බලවත් වූදා තෙදවත් වූදා
සිත් දෑලේ යන පව් පින් හැරදා
අනියත බව දකිමී
තනි වී සති සුව විඳ ගනිමී



ආගම් හැරදා ජාතින් හැරදා
කුල මල වත්පොහොසත්කම් පරදා
මිනිසුන් ලෙස මිනිසුන් වී
සිත් දෑලේ යන පව් පින් හැරදා
අනියත බව දකිමී
තනි වී සති සුව විඳ ගනිමී

සක්මන් මළුවේ දැහැන් අසපුවේ
වාද තෙපුල් කැප නෑ
මෙනෙහි කරන්නෙමි කරන කියන දෑ
සිත් දෑලේ යන පව් පින් හැරදා
අනියත බව දකිමී
තනිවී සති සුව විඳ ගනිමී

පද රචනය - මාධව පී.රත්නායක





06. සතිමත් වී ඉගෙන ගනිමු

සහම්පති බ්‍රහ්ම අණින්-
මෙලොව එළිය දුටු දරුවන්
ධම්මජීව හිමිගෙ අණින්
සතිමත් බව පුරුදු කරන්

අරිහත් ධජ සෙවණෙ ඉඳන්
සැමට සමව සෙත සදමින්
ලක් මෑණියො ඔප කරමින්
පෙරටම යති සතිය වඩන්



ඉඳුම් හිටුම් පහසුවකින්
සංවර වූ සක්මන කින්
සිතෙන් කයෙන් වචනයකින්
කීකරු වෙමු සතිය වඩන්

උපන් බිමට විරිය දෙමින්
පරපුර කට වැඩ කරන්න
පුංචි ඔබට කියා දෙන්න
සතිමත් වී ඉගෙන ගන්න

සති කණ්ඩායම මහනුවර -මධ්‍යම පළාත



ශ්‍රද්ධාව හෙවත් හැකි සංඥාව



බුදු බන අසන්න පුළුවන් කාලයක, මනුස්සයෙක් ලෙස ඉපදිලා, මේ ලැබුණු මොහොත නැත්නම් "ක්ෂණය" ගිලිහී යන්න ඉඩ නොදී , විවේක මනසින් බුදුන් වහන්සේ දේශනා කල වදාළ සද්ධර්මය අසන්න ලැබීම වාසනාවක්. අපිට ඒ ලැබුණු බුද්ධෝත්පාද කාලය, මනුස්ස ප්‍රතිලාභය, ක්ෂණ සම්පත්තිය, පැවිද්ද, සද්ධර්මශ්‍රවණය කියන සම්පත්තිය ලැබිල තියනවා.

සද්ධර්මය අසමින් සොයා බලමින් යන කෙනාට, තමන්ගේ චරිතයට ගැලපෙන, ඒ වගේම, ගෙනාපු උපනිෂ ශක්තියට ගැලපෙන ධර්ම දේශනාවන් කෙරෙහි යම් කිසි පැහැදීමක් ඇති වෙනවා.ඒ පැහැදීම, කැමැත්ත නිසා තව තවත් ඒ ධර්මය නෙත් කන් යොමා අසනවා, ඒ අසන ධර්මයචින්තාමය- - වශයෙන් අර්ථ ගලපලා බලනවා, ඒ අනුව තමන් ළඟ තිබෙන සංකල්ප , ආකල්ප වෙනස් වෙමින් දෘෂ්ටිය ඍජු වෙමින් ,මේ අසා දැනගත් ධර්මය "කල හැකියි" කියන හැකි සංඥාව හෙවත් අචල ශ්‍රද්ධාවක් කෙනෙක් ගේ සිත තුල ඇති වෙනවා.මෙසේ සිදු වන්නේ , ශ්‍රද්ධාව, රුචිය, අනුස්සවය, අකාරපරිවිතක්කය, සහ දිට්ටි නිග්ජහනක්ඛන්දය කියන ධර්ම කරුණු විමසීමකින් තොරව පිළිඅරගෙන නොවේ. ධර්මය අසන ගමන් ඒ මාර්ගය පිළිපැදීම නිසා ඒ දහම ටික ටික තමා තුලින් දකින නිසා වෙන්න ඕන.

මෙලෙස ගොඩ නැගුණු "හැකි සංඥාව" හෙවත් ශ්‍රද්ධාව අනුව ඒ අසන ධර්මය ඇසුරු කරනවා. ධර්මය ඇසුරු කරනවා කියන්නේ "ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා " කියන ප්‍රතිපදාවට වැටෙනවා.



මෙහි දී, ශීලය කියන්නේ සිල් රෙද්දක් පොරවා ගෙන පැත්තකට වෙලා ගාථා කියමින්, පුද පූජා කරමින්, පන්සිල් පද රකිනවා කියල සිල් පද කියමින් ප්‍රාර්ථනා කරන එක නොවෙයි.සීලයේ බොහොම වටිනාකමක් තියනවා. පංච සීලය, ආජීවක අට්ඨමක සීලය, දස සීලය, උපසම්පදා සීලය වැනි සංවර සීල ගැන දැනගෙන, කෙනෙක් තමන්ගේ කයත් වචනයත් සංවර කර ගැනීම පදනම් කරගෙන , ඒ සිල් ඉල්ලාගෙන රකිනවා. ඒක ශික්ෂාවක්. ඉතින් එහෙම කය වචනය සංවර කර ගැනීම, ඒ ගැන විනයනයක් ඇති කර ගැනීම, පුරුද්දක් ඇති කර ගැනීම වටිනවා හිතේ එකලස් බවක් ඇති කර ගැනීම සඳහා.

කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ලබමින්, සීලයක පිහිටමින්, සත්ධර්මය ශ්‍රවනය කරමින්, යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් , "සීල, සමාධි, ප්‍රඥා" කියන ප්‍රතිපදාවට හැඩ ගැසෙන්න නිස්සරණ වන සේනාසනයෙන් ලැබෙන "සතිමත් වීමේ" ක්‍රම වේදය යෝගාවචරයකුට හැකි සංඥාව වඩන ප්‍රායෝගික අත් වැලක් වෙනවා.මේ සතිමත් වීමේ ක්‍රම වේදය විපස්සනාවක්, දර්ශනයෙන් දැකීමක්.උදාහරණයක් වශයෙන් නිස්සරණ වන සේනාසනයේ හඳුන්වා දෙන ලෙස,-

-කෙනෙක් සතියෙන් ඇවිදිනවා කියල හිතමු; සතියෙන් ඇවිදින වෙලාවට එයා දන්නවා "මම නිදාගෙන නැහැ, වාඩි වෙලා නැහැ, හිට ගෙන නැහැ" කියල. එයා දැන් ඇවිදිනවා කියල දන්නවා. සද්ද ඇහුනට, රූප පෙනුනට, ගඳ සුවඳ දැනුනට, වේදනා දැනුනට , කටට කෙල රසක්වත් දැනුනට,මේ සතිමත් වීමේ ක්‍රම වේදය විපස්සනාවක්, දර්ශනයෙන් දැකීමක්. උදාහරණයක් වශයෙන් නිස්සරණ වන සේනාසනයේ හඳුන්වා දෙන ලෙස, කෙනෙක් සතියෙන් ඇවිදිනවා කියල හිතමු;

සතියෙන් ඇවිදින වෙලාවට එයා දන්නවා "මම නිදාගෙන නැහැ, වාඩි වෙලා නැහැ, හිට ගෙන නැහැ" කියල. එයා දැන් ඇවිදිනවා කියල දන්නවා.



සද්ද ඇහුනට, රූප පෙනුනට, ගඳ සුවඳ දැනුනට, වේදනා දැනුනට , කටට කෙල රසක්වත් දැනුනට, සිතට සිතුවිලි ඇවිත් ඒවා දැන ගත්තට, ඒ ඒ මොහොතට ඒවා දැනගෙන, නැවත ඇවිදින බව දැන ගන්නවා.කොහොම ද නැවත ඇවිදින බව දැන ගන්නේ ? කකුලේ පතුල පොලවේ වදිනවා දැනෙනවා නිසා. දැන් ඇවිදින බව දන්නවා. " මම දැන් මෙතන" කියන තත්වයේ එයා ඉන්නවා. ඉතින් එතන තමන්ගේ කය හික්මිලා, වචනයත් හික්මිලා. ඒ මොහොතේ පස් පව් කරන්නේ නැහැ, පංච සීලය ඉබේම රැකිලා. සතිය වඩන හැම මොහතකම මේ සිත විනයනයකට පත්වෙන පුරුද්ද සිතක ඇති වෙනවා.

සිත සීල ශික්ෂාවට වැටෙනවා.එහෙම හික්මුණු "කය සහ වචනය" ඇති කෙනෙක් ගේ හිත එක් තැන් වෙනවා. වෙනම ධ්‍යාන භාවනා , සමත භාවනා , කරන්න ඕන නැහැ. කයත්, වචනයත්, හිතත් සංවර වෙලා, තැන්පත් වෙලා, එතන එතන ක්ෂණික සමාධි තත්වයකට පත් වෙලා. එසේ සීලයෙන් සමාධියෙන් වැඩුණු සිත ප්‍රභාස්වර වෙනවා. නිශ්චල වූ වතුරේ පතුල දකින්න පුළුවන් ලෙස ඒ සිත තමන්ගේ-

-ඇතුළත ඇති සැටිය, ඒ දර්ශනය දකින්න පුළුවන් සිහි නුවන නැත්නම් ප්‍රඥාව වැඩෙනවා.එසේ ප්‍රඥාව වැඩෙන කොට පැවැත්ම පිළිබඳ නිස්සාර බවක් දැනෙනවා. එසේ "සතිමත් වීම" හරහා වැඩෙන " සීල, සමාධි, ප්‍රඥා" ප්‍රතිපදාව තුල, "උපන් අකුසල් අත හරින්නත්, නුපන් අකුසල් නුපදින්නත්, උපන් කුසල් වැඩෙන්නත්, නුපන් කුසල උපදවන්නත්" සතර සම්‍යක් පදන් වීර්ය වැඩෙනවා."චන්ද, වීරිය, චිත්ත, විමංසා" කියන සතර ඉර්ධිපාද වැඩෙනවා. ඒ මනසේ ඉන්ද්‍රිය ධර්ම පෙළ ගැසිලා, බල ධර්ම බවට පත් වෙලා බොජ්ඣංග වැඩෙනවා. මෙය රේඛීය ක්‍රමයකට සිදු නොවන අතර ප්‍රතිපදාවේ යනවිට එතන එතන අත් විඳින ක්‍රමයක් බව දේශනා වල සඳහන් වෙනවා.



එසේ වැඩුණු සිතේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන්, දර්ශනයෙන් සත්‍යාවබෝධ වෙන බවත්, ඒ සත්‍යාවබෝධය හරහා , තව දුරටත් "සතිය" බහුලීකත කිරීමෙන්, සම්මා දිට්ටියෙන්, ආර්ය සීලයෙන්, සම්මා සමාධියෙන් ප්‍රතිපදාව වඩමින් කෙනෙකුට සියලු කෙලෙසුන්ගෙන් අත් මිදෙන්න පුළුවන් බව ධර්ම දේශනා වල සඳහන් කරනවා.
මෙසේ ප්‍රතිපදාවට අවශ්‍ය ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ ධර්මය ගැන සොයා බැලීමේ සහ අවබෝධ කර ගැනීමේ "නොසැලෙන බව" සහ එය කර බැලීමේ "හැකි සංඥාව" යි කියල දේශනා වල සඳහන් කරනවා.
(සතියෙන් ඉඳ ගැනීම, සතියෙන් එදිනෙදා වැඩ කිරීම, කරන කොටත් සිදු වෙන්නේ මේ ආකාරයටමයි).

අනුලා ප්‍රේමචන්ද්‍ර මහත්මිය

ඇස් වහ ගෙන මල්ල ඇතුළේ දමා ඇති ද්‍රව්‍ය කුමක් දැයි හඳුනා ගැනීම



(සෙමින්, සතියෙන් නිශ්ශබ්දව කරන්න උපදෙස් දෙනවා.)

අවශ්‍ය කරන දේ :

දෙහි ගෙඩියක්, පුවක් ගෙඩියක්, පොල් ඇට්ටියක්, පුංචි ගලක්, උල් නොකරපු පැන්සලක්, මකන කෑල්ලක්.

මෙම ද්‍රව්‍ය දැමීමට අවශ්‍ය විනිවිද පෙනෙන්නේ නැති මල්ලක්.

ලියන්න පොතක්, පැන්සලක්, සහ පෑනක්

ක්‍රියාකාරකම්:

පන්ති කාමරයේ පුටුවේ ඉන්න" වාඩි වෙලා ඉන්න බව දැනගෙන" කෙලින් වාඩි වෙන්න.

හොඳට දිග හුස්ම දෙක තුනක් අරගෙන සැහැල්ලු වෙන්න.

ගුරු වරයා ඔබේ මේසය මතට මල්ලක් ගෙනත් තබනු ඇත.

ඔබ ඒ මල්ල තිබුණ තැන ගැන අවධානයෙන් ඇස් දෙක වසා ගන්න.

ගුරුවරයා බෙල් එක නාද කල විට ඔබ ඇස් අරින්නේ නැතුව එම මල්ල සෙමින් අල්ලා ගෙන එහි විවර කරපු පැත්ත සොයා ගෙන එක අතක් ඇතුළට දමා එක ද්‍රව්‍යයක් අල්ලා ගෙන අත ගා බලා හඳුනා ගෙන එය ඒ මල්ලේම ඇතුළත පැත්තකින් තබන්න.

එහි ඇති අනික් ද්‍රව්‍ය ද එකින් එක අත ගා බලා හඳුනා ගෙන මල්ලේම පැත්තකින් තබන්න.

ඔබ ඒවා හඳුනා ගෙන ඉවර වුනත් ගුරුවරයා බෙල් එක ගසන තුරු ඇස් වසා ගෙන ඉන්න.

ගුරුවරයාගේ බෙල් නාදයට ඇස් අරින්න .

දැන් එම හඳුනා ගත් ද්‍රව්‍ය මොනවා ද කියා පොතේ ලියන්න.



සාකච්ඡාව

- ළමයින්ගේ සිත් වලින් පැන නගින අදහස් වලින් සාකච්ඡාව මෙහෙය වීම.
  පුටුවේ වාඩි වෙලා ඉන්න කොට මොනවා ද දැනුණේ?

- වාඩි වෙලා ඉන්න බව දැන ගෙන හිටිය ද?

- නැත්නම් බඩු මල්ල දකින තුරු ඉවසිල්ලක් නැති වුනා ද?

- ගුරුවරයා බඩු මල්ල තමාගේ මේසය උඩ තියන කොට හිතේ විමසිලි බවක් ඇති වුනා ද?

- අත මල්ල ඇතුළට දමන කොට හිතේ විපිළිසර කමක් ඇති වුනා ද?

- ඇස් අර බලන්න හිතුණා ද?

- එක එක ද්‍රව්‍ය වෙනස් කොට අඳුන ගත්තේ කොහොම ද?

- ඒවායේ තද කම සිනිඳු කම අනුව ද නැත්නම් අතට දැනෙන හැඩය අනුව ද?

- එලෙස එම ද්‍රව්‍ය අල්ලන කොට හිත වෙනත් සිතුවිලි වලට, සද්ද වලට, ගියා ද?

- එහෙම වෙන අරමුණු වලට ගියාම "අපරාදේ මගේ වැඩේට බාධා වුනා" කියල හිතට දුක හිතුණා ද?

සති පාසැල විශේෂ පුවත්



1. **සති පුහුණු කරුවන් පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහන 2022**

2021 ජුලි මාසයේ අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශයේ , ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනයේ අනුග්‍රහය සහ සම්බන්ධීකරණය සහිතව සතිමත් බව පුහුණුව දිවයින පුරා පාසැල් විදුහල්පතිවරු, ගුරුවරු සහ පෞද්ගලික අංශය වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. මෙම පුහුණු වැඩසටහන් මොඩියුල 4ක් ලෙස සති 8ක් පුරා පැවැත්විණි. අති පුජනීය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමින්වහන්සේ සහ පානදුරේ චන්දරතන ස්වාමින්වහන්සේ විසින් මෙම පුහුණු සැසි වාර මෙහෙයවන ලදී. සතිමත් බව පිලිබඳ විදිමත් පුහුණුවක් ලබා දීම සඳහා සැකසුණු මෙම වැඩසටහන යටතේ මේ වන විට පුහුණුකරුවන් 600ට අධික ප්‍රමාණයක් පුහුණුව ලබා ගෙන ඇත. මෙහි දෙවන අදියර ලෙස විෂය ධාරා හරහා සතිමත් බව පුහුණු කිරීම සම්බන්ධව කණ්ඩායම් රැස් වී අදාළ විෂය පථය සහ සතිමත් බව සමග කණ්ඩායම් පුහුණුව අඛණ්ඩව ක්‍රියාත්මක වේ.

2. **ජාතික පාසැල් 1000 වැඩසටහන සඳහා සතිමත් බව හඳුන්වා දීමේ විශේෂ වැඩසටහන 2022**

අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය විසින් 2022 වර්ෂයේ හඳුනාගත් ජාතික පාසැල් 1000ට ,සති පාසල විශේෂ වැඩසටහනක් ලෙස හඳුන්වාදීමට තීරණය කර ආරාධනා කරන ලදී. එහි මුලික පියවර ලෙස පළාත් 9ක තෝරාගත් පාසැල් 9ක සති පාසැල් වැඩසටහන හඳුන්වා දෙනු ලැබේ. මේ වන විට එම වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක වෙමින් පවතී.

ඉදිරියේදී සෑම පළාතකම හඳුනාගත් පාසැල් කිහිපයක් සෑම මසක් තුලම සති පාසල වැඩසටහන සඳහා යොමු කරවීමට අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය බලාපොරොත්තුවේ.

3. **සති පාසල පුහුණු කරුවන්ගේ වැඩසටහන සඳහා අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශයේ අනුමැතිය**

දිවයිනේ සියලුම පාසැල්වල විදුහල්පතිවරු, ගුරුවරු, ගුරු උපදේශකවරු සඳහා සුදුසු වන ලෙස "සතිමත් බව" පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහන, පූජ්‍ය උඩ ඊරියගම ධම්මජීව මහා නායක ස්වාමින්වහන්සේගේ මූලිකත්වයෙන් යුතු සති පාසල පදනම මගින් ව්‍යාප්ත කිරීම සදහා නිල අවසරය අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශයේ ලේකම් තුමාගේ අනුමැතිය සහිතව ලිඛිතව සියලුම පළාත්, දිස්ත්‍රික්ක සහ කලාප අධ්‍යාපන ආයතනවලටත් පාසැල්වලටත් මේ වනවිට නිකුත් කර ඇත.

2023 වසරේ සිට පාසැල් විෂය නිර්දේශයට සතිමත් බව හඳුන්වාදීමේදී සියලු පාසැල්වල ගුරුවරුන්ට පුහුණුව ලබා දීම සඳහා මින් අවස්ථාව සැලසිණි.



4. **නැණස ටී.වී.**

අධ්‍යාපන ප්‍රතිසංස්කරණ රාජ්‍ය අමාත්‍යංශය මගින් පාසැල් විෂය නිර්දේශය මූලික කොටගෙන ආරම්භ කරන ලද නැණස රූපවාහිනී නාලිකා ජාලය (**Dialog TV**) ඔස්සේ විකාශය වේ.

මෙහි සති පාසල වැඩසටහන විශේෂ වැඩසටහනක් ලෙස විකාශය කිරීම සඳහා විශේෂ ආරාධනාවක් ලැබිණි. ඒ සමග නැණස නාලිකා 3ක් ඔස්සේ සති පාසල වීඩියෝ පට 2021 සැප්තැම්බර් මාසයේ සිට විකාශය ආරම්භ කොට ඇත.



පාසල් 'සතිය' වැඩසටහන්

මෙම ජනවාරි මාසයේ පාසල් නැවත විවෘත වීමත් සමග කුරුණෑගල කලාප අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව විසින් සති පාසල වයඹ කණ්ඩායමේ සහාය ඇතිව පාසල් ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමට සහ ප්‍රධාන පුහුණුකරුවන් වැඩසටහන පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය වෙත ප්‍රවර්ධනය කිරීමට සතිය සහ සතිමත් බව හඳුන්වාදීමේ වැඩසටහන් දියත් කෙරිණි. මෙම පාසල්වල සතිමත් බව පුහුණුවීම් කථා පුවත් පහත දැක්වේ.

සතිමත්ව විභාග සඳහා සූදානම

නාරම්මල මයුරපාද කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයේ 5 ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යත්ව විභාග අපේක්ෂකයින් එක් දිනක් ගත කළේ සිහියෙන් යුතුව විභාගයට සූදානම් වීමෙනි. පන්ති හතරෙන් සෑම පංතියක්ම සති ක්‍රීඩා සහ සතිමත් ක්‍රියාකාරකම්වල නියැලෙමින් කාල පරිච්ඡේදයක් ගත කළ අතර සතිමත් ඉඳගැනීමකින් පසුව පෙරහුරු විභාග පත්‍රිකාවකට වාඩි විය. අනතුරුව සිසුන් තම අත්දැකීම් බෙදාහදා ගත්හ. හොඳින් සවන් දීමෙන් සහ හුස්ම ගැනීමෙන් විභාගය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ බිය සහ චකිතය යටපත් කර ගැනීමට හැකි වූ බව ඔවුහු වාර්තා කළහ. බොහෝ දෙනෙක් පැවසුවේ තමන්ට පෙරට වඩා වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීමට හැකි වූ බව සහ වෙනදාට වඩා පහසුවෙන් ප්‍රශ්න කියවා අවබෝධ කර ගත හැකි වූ බවයි. ඇතැමෙක් ප්‍රශ්න පහසුවෙන් විසඳා ගැනීමට හැකි වූ බව වාර්තා කළහ. බොහෝ නොසැලකිලිමත් ලෙස අක්ෂර වින්‍යාස වැරදි සිදු කළ සිසුවෙකු එදින අකුරු ලිවීමේදී එකදු වරදක් හෝ කර නැති බව ගුරුවරියක් වාර්තා කළහ.

වයඹ විද්‍යාරාජ විද්‍යාලයේ 5 ශ්‍රේණියේ සිසුන්ට ද පුහුණුවීම් පරීක්ෂණයකට පෙර මිනිත්තු කිහිපයක් සිහියෙන් වාඩි වී හුස්ම ගැනීමේ ක්‍රමය හඳුන්වා දුන් අතර, ඔවුන් ද පරීක්ෂණය අතරතුර තම බිය සහ චකිතයෙන් මිදී සන්සුන්ව සිටීමට හැකි වූ බව වාර්තා කර ඇත.

සති ක්‍රීඩා සහ සතිමත් ක්‍රියාකාරකම්



වයඹ විද්‍යාරාජ විද්‍යාලය තුන සහ හතර ශ්‍රේණියේ සිසුන් සතියෙන් සවන් දීම





වයඹ විද්‍යාරාජ විද්‍යාලය එක සහ දෙක ශ්‍රේණියේ සිසුන් සතියෙන් සවන් දීම





වයඹ විද්‍යාරාජ විද්‍යාලය තුන සහ හතර ශ්‍රේණියේ සිසුන්ගේ සති ක්‍රීඩා





වයඹ විද්‍යාරාජ විද්‍යාලය හතර ශ්‍රේණියේ සිසුන්ගේ සිත්මිණ නිර්මාණ

සතිමත් ඉඳගැනීම







වම සිට දක්ෂිණාවර්තව: මහව පොල්පිතිගම, කෝරුවාව මහානාම මහා විද්‍යාලය 10 සහ 11 ශ්‍රේණි සිසුන්, මාස්පොත, නාලන්දෝද්‍ය ජාතික පාසල හතර ශ්‍රේණියේ සිසුන්, සහ උහුමීය, ඩී එස් සේනානායක ජාතික පාසල සිසුන් සතිමත් බව පුහුණු කිරීම





වමේ සිට දකුණට: පොතුහැර, වයඹ විද්‍යාරාජ විද්‍යාලය ගුරු මණ්ඩලය සහ උහුමීය, ඩී එස් සේනානායක ජාතික පාසල ගුරු මණ්ඩලය සහ 10 ශ්‍රේණියේ සිසුන් සතිමත් බව පුහුණු කිරීම



සතිමත් ඇවිදීම

මහව පොල්පිතිගම, කෝරුවාව මහානාම මහා විද්‍යාලය ගුරු මණ්ඩලය



හතරලියද්ද, රංගමුව කනිෂ්ඨ විද්‍යාලය සිසුන් සහ ගුරු මණ්ඩලය







ගුරුවරු දැනුවත් කිරීමේ වැඩමුළු

වම උඩ: උහුමීය, ඩී එස් සේනානායක ජාතික පාසල
වම යට: මහව පොල්පිතිගම, කෝරුවාව මහානාම මහා විද්‍යාලය ගුරු මණ්ඩලය
දකුණ උඩ: පොතුහැර, වයඹ විද්‍යාරාජ විද්‍යාලය ගුරු මණ්ඩලය

උපවන විනෝද ව්‍යාපෘතිය



හලාවත
/ආරච්චිකට්ටුව
/දෙමටපිටිය
කනිෂ්ඨ විදුහල





"පැළ සතියක්
සති පැළයක්"



බලන්ගොඩ
කිරිමැටිතැන්න
විද්‍යාලය





"පැළ සතියක්
සති පැළයක්"

සිටියි දිනයක සතිය වඩනා
දරු පැටවු ඒ මහා රුක යට



අවි දරා සිටි කෙලෙස් සතුරන්-
සතිය බල මහිමයට යටකර
සවි සිතින් බුදු සමිඳු දෙසු ඒ-
උතුම් සති මග ලොවට හෙළි කර
දිවි මගෙහි සැත්තෑ වසර ඉම-
සපිරු අප ලොකු සමිඳු ගරුතර
කවි පදෙන් බුහුමන් පුදන්නට-
මොහොතකට මම පතමි අවසර



සොබාදහමේ විශ්ව බලයෙන්
මෙ සිරිලක් බිම එකලුකරනට
සොබාදහම ම ලබාදුන් තිළිණයකි
සමිඳුන් ලෝ සතන් හට
හඹාගෙන යන ලොව ගමන් මග
වෙනත් මගකට යොමු කරන්නට
නොබා පෙරමග ගැන්ම සමිඳුනි
අසිරියක් ම ය සොබාදහමට

කරයි ඇරියුම් සොබාදහම ම
ඒ සුපින්වත් ලොකු සමිඳු හට
දරයි මිහිකත ඉතා සතුටින්
සමිඳු සිටුවන පැළය මිහිපිට
වසියි වැසිදිය සමිඳු සිටවූ
පැළය අතු ඉති දමා වඩනට
සිටියි දිනයක සතිය වඩනා
දරු පැටවු ඒ මහා රුක යට

- චිත්‍රා කරුණාරත්න



“උපවන විනෝද ව්‍යාපෘතිය”



තිරසාර සති පාසල්

සතිමත් බව ජීවිතයට කොපමණ අගෙයිද ?.......

පළමුව සති පාසල ඉතා ඉහළ අගයක් ගන්නා වැඩසටහනක් ලෙස ප්‍රකාශ කිරීමට කැමැත්තෙමි. ගෞරණීය අති පූජ්‍ය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමින් වහන්සේගේ කැපවීමෙන්, විවිධ විශේෂඥයින්ගේ සහභාගිත්වයෙන්, මුළු රටම ආවරණය වන පරිදි සතිපාසල නමින් ඉදිරිපත් කර ඇති සතිමත් වැඩපිළිවෙල කාගෙත් පැසසුමට ලක්වන බව මතක්කළ යුතුමයි.

කුරුණෑගල මලියදේව ආදර්ශ මහා විද්‍යාලයේ (ජාතික පාසල) ශිෂ්‍ය උපදේශකවරයකු ලෙසින් සේවය කරන මා වසර පහක පමණ කාලයක සිට ප්‍රාථමික අංශයේ 4, 5 වසර සිසුන් සඳහාද, 9, 10, 11 සිසුන් සඳහාද,උසස් පෙළ සිසුන් සඳහාද සතිමත් වැඩ සටහන් ක්‍රියාවට නැංවීමට කටයුතු කළෙමි. සිසුන්ට අවශ්‍ය හා ගැළපෙන වෙනත් ක්‍රියාකාරකම් සමග මෙම සතිමත් ක්‍රියාකාරකම් ද ඇතුළත්ව වැඩසටහන් සංවිධානය කර තිබේ. සතිමත් හිඳගැනීම්,කසින වලට සිත එකඟ කිරීම්, සතර සතිපට්ඨානය යම් තරමකින් භාවිතයට ගනිමින් සිත සතියට ගෙන ඒම, සක්මන භාවිතයට ගැනීම, සතියෙන් ඉගෙන ගැනීම, සතියෙන් ආහාර ගැනීම, ගමන් කිරීම, සතිමත්ව පරිසරය දෙස බැලීම,පරිසරය විඳීම, ආදීවූ සිත සතියට ගෙන යා හැකි පැතිකඩ ඔස්සේ මෙම වැඩසටහන් මෙහෙයවන ලද අතර තවදුරටත් පිම්බීම හැකිලීම, පරිකල්පන අභ්‍යාස හා යෝග අභ්‍යාසයන්ද භාවිතයට ගෙන තිබේ.





මෙලෙස වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා කඳුබොඩ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ මසකට වැඩි කාලයක් තුළ සිදු කළ භාවනා පුහුණුවද, බොහෝ පොත්පත් කියවීමෙන් ලබාගත් දැනුමද, බටහිර මනෝවිද්‍යාව, බටහිර උපදේශනය, බෞද්ධ මනෝවිද්‍යා උපදේශනය, ආදී අධ්‍යයනයන්ද හේතු වූ බව මතක් කිරීමට කැමැත්තෙමි. එමෙන්ම මෑතක වුවද සතිමත් පාසැල වැඩමුළුවට සහභාගි වීමෙන් තව දුරටත් දැනුම පෝෂණය කර ගැනීමට අවකාශ ලද බව ද සතුටින් ප්‍රකාශ කිරීමට කැමැත්තෙමි.

4, 5 වසර වල සිසුන් ඉතා ආශාවෙන් උද්යෝගයෙන් මෙම වැඩසටහන්වලට සම්බන්ධ වේ. ඒ සඳහා පංති භාර ගුරු මහත්ම මහත්මීන්ගෙන් සහයෝගය උපරිමව ලැබෙන අතර ප්‍රාථමික අංශ භාර නියෝජ්‍ය විදුහල්පති මුණසිංහ මහත්මියගේ පූර්ණ අනුග්‍රහය ලැබී තිබේ. එමෙන්ම ඉහළ පන්තිවල මෙම වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම සඳහා ඒ ඒ අංශ භාර නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිවරුන්ගේ සහ පංති භාරගුරු භවතුන්ගේ සහය ලැබෙන අතර විදුහල්පති තුමන්ගේ පූර්ණ අනුග්‍රහය ලැබී තිබේ. එසේ වීමම මේ වැඩ පිළිවෙල සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කිරීමට හැකිවීමට හේතුවයි. එමෙන්ම සතිමත් පුවත් හසුන නමින් කුඩා සඟරාවක් මේ වනවිට එළි දක්වා තිබේ.





මා උපදේශකවරයෙක් ලෙස පාසැල තුළත් බාහිරත් කටයුතු කරන අතරම මේ සතිමත් ක්‍රියාකාරකම් උපදේශන ක්‍රියාවලියේදී ද භාවිතයට ගන්නා බැවින් එය පුද්ගල මනස ගොඩ නැගීමේ සාර්ථක උපකරණයක් බවද වැටහී ඇත. මෛත්‍රී භාවනාව දිගින් දිගට භාවිත කිරීමෙන් තරහ ඒම, නොසන්සුන් ගති පාලනය වීම, අනෙකා දෙස වැරදි ලෙස බැලීම අවම වීම, තම දිවියේ වටිනාකම අවබෝධ වීම සඳහාද ඉවහල් වනබව පෙනේ. සිග්මන් ප්‍රොයිඩ්ගේ අවිඥානයන් පිළිබඳ ඉදිරිපත් කිරීමට අනුව යටි හිතට යවන ධනාත්මක පණිවිඩ ලෙස මෛත්‍රී සිතිවිලි යැවීමෙන් යටි හිත වෙනස් කරමින් උඩු හිත පරිවර්ථනයකට ලක්කල හැකි බව විශ්වාස කරන්න පුළුවන්.

බොහෝ වැඩිහිටියන් සතිමත් බව පිළිබඳ අවබෝධයකින් පසුවනවාදැයි ගැටළුවක් පවතී. කුඩා දරුවන් තුළ මෙම අවබෝධය ඉතා හොඳින් වර්ධනය කිරීමෙන් ඔවුන් වැඩිහිටියන් වන විට ඊලඟ පරපුරද සතිමත් බව අගයන පිරිසක් ලෙස නිර්මාණය කරගැනීමට හැකි වේ යැයි විශ්වාස කරන අතර සතිපාසල වැඩසටහන් සියළුම පාසැල් වල ක්‍රියාවට නැංවීමෙන් එම කාර්ය මනාව ඉටු කළ හැකි යැයි විශ්වාස කරමි.

අජිත් හුණුකුඹුර
1 සිට 13 උපදේශක
මලියදේව ආදර්ශ මහා විද්‍යාලය

සති පාසල් මධ්‍යස්ථාන නාමාවලිය



කඩුවෙල මධ්‍යස්ථානය
සෑම ඉරිදා දිනකම
ප.ව. 3:00 සිට ප.ව. 5:00 දක්වා
297/2, අශෝකාරාම පන්සල පාර,
ඉහළ බෝමිරිය, කඩුවෙල
උපේක්ෂා 0777274414

මීතිරිගල මධ්‍යස්ථානය
සෑම සඳුදා දිනකම
ප.ව. 3:00 සිට ප.ව. 5:00 දක්වා
මීතිරිගල නිස්සරණ වනය, මීතිරිගල
හේවගේ මයා 0777223468, 0333339193

නුවර මධ්‍යස්ථානය
සෑම මසකම පළමු ඉරිදා දින
ප.ව. 5:00 සිට ප.ව. 4:00 දක්වා
ශ්‍රී කල්‍යාණී සෙවන, බොයගම, නාගස්තැන්න
චාන්දනී 0773612915
තරිඳු 0773598513

කලල්ගොඩ මධ්‍යස්ථානය
සෑම මසකම
ප.ව. 3:00 සිට ප.ව. 5:00 දක්වා
විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානය, රුහුණුපුර,
කලල්ගොඩ පාර, පන්නිපිටිය
චංකමී 0773855409



සති පාසල
உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை
Sati Pasala

කුරුණෑගල මධ්‍යස්ථානය 01
කෙළිමුණේ සති පාසල
සෑම ඉරිදා දිනකම
ප.ව. 2:00 සිට ප.ව. 5:00 දක්වා
නන්දා දිසානායක 0714421863

කුරුණෑගල මධ්‍යස්ථානය 02
ධර්මවිජය ඉංග්‍රීසි දහම් පාසල
සෑම ඉරිදා දිනකම
පෙ.ව. 8:00 සිට පෙ.ව. 11:00 දක්වා
පූජ්‍ය කිතුල්පේ ආරියධම්ම හිමි 0773551061

කුරුණෑගල මධ්‍යස්ථානය 03
ඇත්කඳ රජ මහා විහාරය
සෑම මසකම පළමු ඉරිදා දිනකම
පෙ.ව. 8:00 සිට පෙ.ව. 11:00 දක්වා
තිවංක මයා 0773777257

කුරුණෑගල මධ්‍යස්ථානය 04
වයඹ සති පාසල
මාර්ගගත සති පාසල්

- අඟහරුවාදා ප.ව. 6:30 සිට ප.ව. 8:30 දක්වා
- බදාදා ප.ව. 4:00 සිට ප.ව. 6:00 දක්වා
- බ්‍රහස්පතින්දා ප.ව. ප.ව. 4:00 සිට ප.ව. 6:00 දක්වා

මල්ලිකා ජයරත්න මෙනවිය 0718044970



සති පාසල

உளவிழிப்புணர்வு பாடசாலை

Sati Pasala

සති පාසල පදනම

No. 292 / 7

අශෝකාරාමය පාර, ඉහළ බෝමිරියා, කඩුවෙල.

10640

satipasala.org

coordinator@satipasala.org